

SKRIPSI

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN
METODE KONVENSIONAL DENGAN *AUDIO VISUAL*
TERHADAP SMASH PUTRA USIA 10-13 TAHUN
PADA PERSATUAN BULUTANGKIS SARI BUMI SOLO
TAHUN 2014 / 2015**



Oleh:

RUZI MUHARROM IRSAD

K5610073

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

2016

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Ruzi Muharrom Irsad

NIM : K5610073

Jurusan/Program Studi : JPOK/ PENKEPOR

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN METODE KOVENSIONAL DENGAN AUDIO VISUAL TERHADAP SMASH PUTRA USIA 10 – 13 TAHUN PADA PERSATUAN BULUTANGKIS SARI BUMI SOLO TAHUN 2014 / 2015”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, 19 Januari 2016

Yang membuat pernyataan

 

Ruzi Muharrom Irsad

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN
METODE KONVENSIONAL DENGAN *AUDIO VISUAL*
TERHADAP *SMASH* PUTRA USIA 10-13 TAHUN
PADA PERSATUAN BULUTANGKIS SARI BUMI SOLO
TAHUN 2014 / 2015**

**Oleh :
Ruzi Muharrom Irsad
K5610073**

SKRIPSI

Disusun untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2016**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Ruzi Muharrom Irsad
Nim : K5610073
Judul Skripsi : **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN
METODE KONVENSIONAL DENGAN *AUDIO VISUAL*
TERHADAP *SMASH* PUTRA USIA 10-13 TAHUN PADA
PERSATUAN BULUTANGKIS SARI BUMI SOLO TAHUN
2015**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret
Surakarta.

Surakarta, April 2015

Pembimbing I

Pembimbing II



Drs. Sarjoko Lelono, M.Kes
NIP. 19600119198503 1 007



Islahuzzaman Nuryadin, S.Pd, M.Or
NIP. 19780113200604 1 001

PENGESAHAN

Nama : Ruzi Muharrom Irsad
Nim : KS610073
Judul Skripsi : **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN
METODE KONVENSIONAL DENGAN AUDIO VISUAL
TERHADAP SMASH PUTRA USIA 10-13 TAHUN PADA
PERSATUAN BULUTANGKIS SARI BUMI SOLO TAHUN
2014 / 2015**

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan tim penguji skripsi pada tanggal 19 JANUARI / SELASA, 2016, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Persetujuan hasil revisi oleh tim penguji

Ketua : Fadilah Umar, S.Pd, M.Or
Sekretaris : Dr. Sapta Kunta P, M.Pd
Anggota I : Drs. Sarjoko Lelono, M.Kes
Anggota II : Islahuzzaman Nuryadin, S.Pd, M.Or



Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret



Prof. Dr. Joko Murkamto, M.Pd
NIP 19610124 198702 1 001

ABSTRAK

Ruzi Muharrom Irsad. **“PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN METODE KONVENSIONAL DENGAN *AUDIO VISUAL* TERHADAP SMASH PUTRA USIA 10 – 13 TAHUN PADA PERSATUAN BULUTANGKIS SARI BUMI SOLO TAHUN 2014 / 2015”**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Januari 2016.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh metode konvensional dan *audio visual* terhadap peningkatan kemampuan smash bulutangkis pada atlet usia 10-13 tahun Pada Persatuan Bulutangkis Sari Bumi Solo tahun 2015; (2) Metode latihan yang lebih baik pengaruhnya antara metode konvensional dan *audio visual* terhadap peningkatan kemampuan smash bulutangkis pada atlet usia 10-13 tahun Pada Persatuan Bulutangkis Sari Bumi Solo tahun 2015.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bulutangkis Persatuan Bulutangkis Sari Bumi Solo 2015 sebanyak 28 atlet, teknik *sampling* yang digunakan 22 atlet adalah *purposive random sampling*. Data yang dikumpulkan pada penelitian ini berupa data kemampuan smash bulutangkis. Tes dan pengukuran yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Smash Test. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji perbedaan (uji – t) dengan melalui uji persyaratan terlebih dahulu seperti uji normalitas, dan uji homogenitas.

Setelah melakukan penelitian, diperoleh hasil sebagai berikut: (1) Kelompok dengan perlakuan metode konvensional atau kelompok 1, mengalami peningkatan skor rata-rata 1,36 atau 6,41% dari hasil tes awal 21,27 menjadi 22,64; (2) Kelompok dengan perlakuan metode audiovisual atau kelompok 2, mengalami peningkatan skor rata-rata 4,36 atau 20,25% dari hasil tes awal 21,55 menjadi 25,91.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh metode konvensional dan *audio visual* terhadap kemampuan smash bulutangkis pada atlet putra usia 10 – 13 tahun Persatuan Bulutangkis Sari Bumi Solo Tahun 2015; (2) Metode *audio visual* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan smash bulutangkis pada atlet putra usia 10 – 13 tahun Persatuan Bulutangkis Sari Bumi Solo Tahun 2015.

Kata kunci: kemampuan smash bulutangkis, metode konvensional, metode *audio visual*.

MOTTO

“ Pekerjaan hebat tidak dilakukan dengan kekuatan, tapi dengan ketekunan dan kegigihan”.

(Samuel Jhonson)

“Satu-satunya sumber pengetahuan adalah pengalaman”.

“Agama tanpa ilmu adalah buta, ilmu tanpa agama adalah lumpuh”.

(albert eisntein)

“Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar”. (QS. Al baqarah 153)

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”.

(QS. Al insyirah 5-6)

“Majulah tanpa menyingkirkan orang lain, naiklah tinggi tanpa menjatuhkan orang lain”. (Mutiara Kresna)

“Kuolah kata, kubaca makna, kuikat dalam alenia, kubingkai dalam bab sejumlah lima, jadilah mahakarya, gelar sarjana kuterima, orang tua, calon istri, dan mertua pun bahagia”.

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk:

“Waridi dan Sri Taqwiyyati”

*Orang Tuaku yang selalu mendo'akan, memberikan semangat kepadaku,
membimbingku dan memberikanku kasih sayang dari kecil hingga aku bisa
sampai sejauh ini.*

“Ketua Sari Bumi Tanker Fitrianto Dwi Jadmiko”

*Terimakasih karena telah mendukung terlaksananya penelitian ini dan diijinkan
untuk melaksanakan penelitian di Sari Bumi Tanker.*

“Dosen Pembimbing”

*Terimakasih telah membimbing saya ketika mendapat kesulitan dalam menyusun
skripsi ini.*

“Wahyu Rahma Arfiani

Kakakku yang sangat luar biasa yang selalu memberikan semangat kepadaku.

“Mutiar Kresna”

*Terimakasih atas kebersamaannya selama ini. terimakasih untuk semangat dan
dukungan kepadaku.*

“Teman Seperjuanganku Penkepor 2010”

*Terimakasih rekan-rekanku, tidak akan kulupakan kebersamaan kita selama ini,
canda tawa kita akan selalu kukenang dan tidak akan kulupakan sampai
kapanpun*

“Teman-teman PP Bulutangkis ”

*Teman-teman PP Bulutangkis beserta asisten dosen yang serta mengajariku
tentang skripsi dan tak henti-henti menyupport.*

Dan

*FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta, Almamaterku Kampus JPOK tempat
kutimba ilmu dan mencari pengalaman hidup*

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu dan, inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. Sapta Kunta P, M.Pd, selaku Narasumber dalam skripsi ini, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. H. Agustyanto, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Sarjoko Lelono, M.Kes., selaku Pembimbing I, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Islahuzzaman Nuryadin, S.Pd, M.Or., selaku Pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ketua, pembina dan para atlet sekolah bulutangkis Sari Bumi Tanker Solo.
7. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis. Meskipun demikian, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.

Surakarta, 19 Januari 2016

Ruzi Muharrom Irsad

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN ABSTRAK.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Tinjauan Pustaka.....	9
1. Permainan Bulutangkis	9
a. Karakteristik Permainan Bulutangkis.....	9
b. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis.....	11
2. Kemampuan <i>Smash</i> Bulutangkis	20
a. Pengertian Pukulan <i>Smash</i>	20

b. Jenis-jenis Pukulan <i>Smash</i> Bulutangkis	21
c. Hal-hal yang Harus Diperhatikan Dalam Melakukan Pukulan <i>Smash</i>	23
3. Konsep Latihan	24
a. Kebutuhan Fisik Dalam Olahraga Bulutangkis.....	25
b. Prinsip-prinsip Latihan.....	27
c. Analisa Pukulan Bulutangkis	30
d. Tahapan Gerakan <i>Smash</i>	32
4. Sistem Energi	33
a. Sistem ATP-PC	37
b. Anaerobic Glycolysis	38
c. Sistem Oksigen (Aerobic)	39
d. Energi Yang Dibutuhkan Dalam Melakukan Pukulan <i>Smash</i>	41
5. Metode.....	43
a. Pengertian Metode.....	43
b. Metode Melatih Bulutangkis	43
6. Metode Konvensional untuk Meningkatkan Kemampuan <i>Smash</i> Pemain Bulutangkis	44
a. Pengertian Metode Konvensional.....	44
b. Pelaksanaan Metode Konvensional untuk Meningkatkan Kemampuan <i>Smash</i> Pemain Bulutangkis	45
c. Kelebihan dan Kelemahan Metode Konvensional untuk Meningkatkan Kemampuan <i>Smash</i> Pemain Bulutangkis..	46
7. Metode <i>Audio Visual</i> untuk Meningkatkan Kemampuan <i>Smash</i> Pemain Bulutangkis	47
a. Pengertian Metode <i>Audio Visual</i>	47
b. Alasan Memilih Metode <i>Audio Visual</i> untuk Meningkatkan Kemampuan <i>Smash</i> Bulutangkis	47
c. Pelaksanaan Metode <i>Audio Visual</i> untuk Meningkatkan Kemampuan <i>Smash</i> Pemain Bulutangkis	51

d. Kelebihan dan Kelemahan Metode <i>Audio Visual</i> untuk Meningkatkan Kemampuan <i>Smash</i> Pemain Bulutangkis..	52
B. Kerangka Pemikiran	54
1. Perbedaan Pengaruh Metode <i>Audio Visual</i> dan Konvensional terhadap Peningkatan Kemampuan <i>Smash</i> Bulutangkis.....	55
2. Metode <i>Audio Visual</i> Lebih Baik Pengaruhnya terhadap Peningkatan Kemampuan <i>Smash</i> Bulutangkis.....	56
C. Perumusan Hipotesis.....	57
BAB III METODE PENELITIAN	58
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	58
1. Tempat Penelitian.....	58
2. Waktu Penelitian	58
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	58
C. Variabel Penelitian.....	60
D. Populasi dan Sampel	60
1. Populasi.....	60
2. Teknik Pengambilan Sampel.....	60
E. Teknik Pengumpulan Data.....	61
F. Teknik Analisis Data	61
1. Mencari Reliabilitas.....	61
2. Uji Prasyarat Analisis.....	61
a. Uji Normalitas.....	61
b. Uji Homogenitas.....	62
3. Uji Perbedaan.....	63
BAB IV HASIL PENELITIAN	64
A. Deskripsi Data	64
B. Pengujian Persyaratan Analisis	65
1. Uji Normalitas	65
2. Uji Homogenitas	65
C. Hasil Analisis Data	66
1. Uji Perbedaan Sebelum dan Sesudah Diberi Perlakuan	

Pada Kelompok 1 dan Kelompok 2	66
2. Uji Perbedaan Tes Awal Pada Kelompok 1 dan Kelompok 2 .	67
3. Uji Perbedaan Persentase Peningkatan	67
D. Pengujian Hipotesis	68
1. Hipotesis I.....	68
2. Hipotesis II	69
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	70
A. Simpulan.....	70
B. Implikasi	70
C. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.Otot Yang Terlibat Pada Tahap Pelaksanaan Smash dan <i>Follow Trough</i>	31
Tabel 2. Sistem Energi Utama Berdasarkan Penampilan.....	34
Tabel 3.Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Masing-masing Kelompok.....	64
Tabel4.Hasil Uji Normalitas	65
Tabel 5.Hasil Uji Homogenitas.....	66
Tabel 6.Hasil Uji Beda Sebelum dan Sesudah Diberi Perlakuan.....	66
Tabel 7.Hasil Uji Beda Tes Awal dan Tes Akhir Masing-masing Kelompok.....	67
Tabel 8.Hasil Uji Perbedaan Persentase Peningkatan Masing-masing Kelompok.....	67

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pegangan Geblok Kasur	12
Gambar 2. Pegangan Inggris atau Kampak	12
Gambar 3. Pegangan Jabat Tangan	13
Gambar 4. Pegangan Backhand	13
Gambar 5. Prinsip Latihan	28
Gambar 6. Analisis Pukulan Olahraga Bulutangkis	30
Gambar 7. Persentase Kebutuhan Sistem Energi Bulutangkis	35
Gambar 8. Diagram Proses Metabolisme Energi Secara Aerobik	40
Gambar 9. Kerangka Pemikiran	54
Gambar 10. Histogram Data Tes Awal dan Akhir Masing-masing Kelompok .	64
Gambar 11. Lapangan Untuk Pelaksanaan Test <i>Smash</i>	90

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Tes Awal	75
Lampiran 2. Hasil Urutan Rangkaian Tes Awal.....	76
Lampiran 3. Pembagian Kelompok Dengan Ordinal Pairing	77
Lampiran 4. Hasil Tes Akhir.....	78
Lampiran 5. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1	79
Lampiran 6. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 2	80
Lampiran 7. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok 1	81
<i>Lampiran 8. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok 2.....</i>	<i>82</i>
<i>Lampiran 9. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok 1</i>	<i>83</i>
Lampiran 10. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok 2	84
Lampiran 11. Uji Homogenitas Tes Awal	85
Lampiran 12. Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1	86
Lampiran 13. Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 2.....	87
Lampiran 14. Uji Perbedaan Hasil Tes Akhir Kelompok Dan Kelompok.....	88
Lampiran 15. Nilai Peningkatan	89
Lampiran 16. Petunjuk Tes dan Pengukuran Kemampuan Smash Bulutangkis..	90
Lampiran 17. Program Latihan <i>Smash</i> Konvensional.....	92
Lampiran 18. Program Latihan Smash Audio Visual	94
Lampiran 19. Dokumentasi.....	96